

6月給食だより



令和6年度
倉敷市立真備学校給食
共同調理場

梅雨の時期は、気温や湿度が高くなって、食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は、手洗いです。しっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。ご家庭でも、毎日の食生活を振り返り、「食」についてみんなで考えてみましょう。

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう

- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い〇部分は念入りに！
爪はあらかじめ短く切っておきましょう



6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

～歯と口の病気を防ぐ食生活のポイント～

1 2 3
ひと口30回かむ

かみごたえのある食べ物を取り入れる

おやつは時間と量を決めて食べる

食べたらしっかり歯をみがく

栄養バランスのよい食事を心がける

ぎゅうにゅうの牛乳を飲もう！

それはね...
給食には、牛乳が出るの？
なんと毎日牛乳が出るの？

骨や歯をつくるカルシウムCaが多くふくまれているから

特に成長期のみなには、たくさん必要なんだよ

骨を大きくしようぶに
するのは、今なんだ！

よく寝て運動することも忘れずにね

さっか！だから毎日飲むんだね

6月は牛乳月間です。毎日コツコツ牛乳を飲みましょう。

今月の真備調理場



6月3日 衛生指導がありました。保健所の方々などが、真備調理場の衛生面について、チェックし、指導を受けました。安全な給食作りのためには、大事なことです。



6月4日～今年度も食に関する指導がスタート！栄養職員2名が、小学校を訪問して、担任の先生と一緒に、食に関する指導を行います。6月は、3年生。朝ごはんについての勉強をします。



半袖になり、みんなでおそろいのまびTシャツを着ています。調理員と栄養職員、心を一つに、安全でおいしい給食を今日も作ります。

team mabi

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育で育てたい「食べる力」

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

こんなことも食育です

- 買い物や料理など、一緒に食事の支度をする
- 家族や仲間と楽しく食卓を囲む
- 地域の郷土料理や行事食を味わう

